

Sichtungskurs Ski BOSV-RLZ-Regionen Version 2020

Prüfungsinhalte

Getestet werden total sechs Fahrformen

Obligatorischer Teil, 3 von 6 Obligatorischen Prüfungsformen

- **Fahren im unpräpariertem Gelände (RS Ski)**
- **Sprung, die Anfahrt mit 2 Kurven SG und Sprung (RS Ski)**
- **Couloir, Schwingen im vorgegebenem Raum (SL Ski)**

Diese 3 Formen werden geprüft. Anpassungen an die Verhältnisse sind möglich.

Zusätzlich können folgende Fahrformen getestet werden

- Dynamisches Kurzschnwingen in Buckeln (SL Ski)
- SL Ski - Übung Kurzschnwing, Stöcke seitlich auf den Schnee drücken (SL Ski)
nicht mehr obligatorisch
- SL Ski - Kurzschnwing Race
- SL Ski - Kurzschnwingvariante Norweger und Fliegend umsteigen
- SL Ski - Switch
- SL Ski - Carveschnwingvariante Bodycarve und oder Crawl
- GS Ski - Bogentreten
- GS Ski - Einbein Riesen
- GS Ski - Geschnittene, geländeangepasste RS – Schnwinge
- SL Ski - Einbein Minikipp
- RS Ski – Parallelschnwing gerutscht

Bewertung:

Alle sechs Prüfungsformen werden gleich gewichtet.

Es werden Noten von 1-6 vergeben (+- 0.5)

Sturz gibt eine Note Abzug (Sturz weil Ski aufgegangen ist, 0.5 Note Abzug)

Notensumme dividiert durch die 6 Prüfungsformen = Endnote

RAIFFEISEN

LEKI

GARAVENTA

VISANA

Thöni

Massa Vecchia
albergo podere Massa Vecchia

helvetia

WERBEATELIER
BALSIGER

Berner Bergbahnen
Remontées Mécaniques Bernoises

3

SWISSLOS
Sportfonds
Kanton Bern

swiss
olympic

Obligatorische Formen:

Fahren im unpräpariertem Gelände (RS Ski)

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung
- Geschwindigkeitskontrolle
- Dynamik
- Schneewiderstand, Hangneigung und Geschwindigkeit ergeben die funktionelle Schwungauslösung und den funktionellen Schwungradius
- (kein Kurzschwingen)
- Mind. ein Radiuswechsel

Sprung mit RS Ski / Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1x Üben, wenn möglich)

- Positionen Anfahrt Sprung in den SG Kurven
- Vorbereitung Sprung
- Flugphase
- Landephase

Couloir, Schwingen im vorgegebenem Raum (SL Ski)

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Optimale Ausnützung des vorgegebenen Raumes
- Couloir Breite ergibt den Schwungradius (Schwungphasen!)
- Schwünge sind aneinandergereiht (keine Schrägfahrten)
- Geschwindigkeitskontrolle durch Ausschwingen
- Optimale Ausnützung der Gerätefunktion in Verhältnis von Kraft, Zeit und Raum (so viel schneiden wie möglich)
- Präzise, fließende Übergänge

Nach unten zu den zusätzlichen Fahrformen



Zusätzlich können folgende Fahrformen getestet werden

(SL Ski) Dynamisches Kurzschwingen in Buckeln

- Den Buckel angepasstes Schwingen in Paralleler Skistellung
- Achse einhalten (keine Bananen)
- Schwungauslösung durch Beugen-Drehen bei stabilem, talwärts gerichtetem Oberkörper
- Dynamisch-kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung
- So viel Ski-Schneekontakt wie möglich

(SL Ski) Übung Kurzschwung, Stöcke seitlich auf den Schnee drücken

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Ständiger Ski-Schneekontakt mit dem Außen Ski
- Situationsangepasste Tempokontrolle (Schwünge ausfahren)
- Permanenter Schneekontakt mit beiden Ski Stöcken auf Höhe der Skischuhe

(SL Ski) Kurzschwung Race

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Früher, aktiver Belastungs- und Kantenwechsel (Auslösung)
- Aktiver, progressiver und präziser Druckaufbau (Steuerphasen 1+2)
- Ständiger Ski-Schneekontakt mit dem Außen Ski
- Situativ mögl. geringer Anstellwinkel: Von min. gerutscht bis max. geschnitten
- Situationsangepasste Tempokontrolle (Schwünge ausfahren)
- Möglichst gleichbleibender Rhythmus
- Einhalten der Schwungachse

(SL Ski) Kurzschwungvariante Norweger und Fliegend umsteigen

Fliegend

- 1 Takt bzw. 2 Takt wahlweise möglich
- Fliegender Wechsel

Norweger

- Gesprungener Innenskischwung (möglichst hoch, mit Abheben des Innenskis)

(SL Ski) Switch

- Parallele Skistellung
- Ein Radiuswechsel
- Schwungphasen ersichtlich
- Hohe Ausführungsqualität (Steuerprinzip der Situation angepasst), Fahrtfluss und Natürlichkeit der Schwünge
- Tempokontrolle und Sicherheit
- Dynamik

(SL Ski) Carveschwungvariante

Bodycarve:

- Kurvenlage muss über eine vergrösserte Unterstüztungsfläche, durch andere Körperteile ersichtlich sein
- Parallele schmale Skistellung

Crawl:

- Geschnittene Kurzschwünge ohne Skistöcke
- Auslösung Cross-under
- Arme in Schwungrichtung schwingen

(RS Ski) Bogentreten

- Deutlicher nicht gerutschter, kurzer Belastungswechsel
- Richtungsänderung über Schrittanteil bei minimalem Fahranteil
- Koordination der beuge/streck Bewegungen
- Schrittrhythmus der Geschwindigkeit angepasst
- Dynamik
- Tempokontrolle

(RS Ski) Einbein Riesenslalom

- Qualität der Schwünge, gecarvt
- Stabilität Oberkörper/Arme
- Zentrale Position auf dem Ski/ Gleichgewicht

(RS Ski) Geschnittene, geländeangepasste RS – Schwünge

- möglichst viele Schwünge von A nach B geschnitten
- dynamisch und geländeangepasst
- Kernbewegungen gut sichtbar
- Tempokontrolle

(SL Ski) Einbein Minikip

- Möglichst viel geschnitten, Funktion vom Ski ausnützen
- Grundposition
- Oberkörper Stabilität

(RS Ski) Parallelschwung gerutscht

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung gerutscht
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem Raum
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem und kleinem Anstellwinkel über SPH1 & SPH2